

Коптева Т. С. «СМІХОВІ» ВПРАВИ В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ / Т.С. Коптева, Д.С. Гурульов // Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки. Збірник наукових праць студентів. Т. 1, Частина II., Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. – С. 267–273.

Актуальність. У статті розкривається значення сміхотерапії від стародавня до сучасності. Одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій є напрямок вправ зі сміхом. Як це не дивно звучить, але саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі задачі здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в навчальних закладах.

У наші дні користь сміху вивчає наука під назвою «геотологія», яка вже довела позитивний вплив сміху на фізіологічний стан людини. В ході виконання роботи розкрили історичний розвиток сміхотерапії; визначили основні методичні рекомендації щодо впровадження сміхотерапії; експериментально визначили у студентів різновиди та причини сміху, його вплив на організм. Визначили, що сміх – не тільки задоволення, весело сміючись, ми надаємо своєму організму потужну психофізіологічну допомогу. Сміхотерапія спрямована на повернення природного сміху, який знімає напруження в тілі, воно розм'якшується, і поступово звільняється від затисків і напруги.

Ключові слова: технології збереження здоров'я, сміхотерапія, стан людини, причини сміху, зцілення.

Коптева Т.С., Гурульов Д.С.

«СМІХОВІ» ВПРАВИ В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Актуальність. Якою б справою не займалася дитина, головним завданням педагога є збереження її здоров'я. Одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій є напрямок вправ зі сміхом. Саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі задачі здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в навчальних закладах.

Великої уваги приділяють сміхотерапії у своїх наукових працях вчені та лікарі, психотерапевти та фахівці з фізичного виховання (М. Бруно, І. Вагін, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, К. Норман, Ф. Фареши, О. Федій) [1, 2, 3].

О. Федій у навчальному посібнику «Естетотерапія» зазначає, що «сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу та

здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використанням сміху» [3, с. 137]. Т. Шишова приділяє значну увагу розвитку почуття гумору під час занять та уроків [4].

Мета - розкрити значення та вплив сміхотерапії на здоров'я людини.

Завдання дослідження: розкрити поняття – сміхотерапія; розкрити історичний розвиток сміхотерапії; визначити основні методичні рекомендації щодо впровадження сміхотерапії; експериментально визначити у студентів різновиди та причини сміху, його вплив на організм.

Результати дослідження. Сміхотерапія або гелотологія («gelos» – сміх) – наука, яка досліджує вплив сміху на людський організм [5]. Сміхотерапію використовують для зняття напруження, стресу та під час проведення тренінгів та спільних вправ.

Корисний вплив сміху на здоров'я людини за своєю ефективністю можна порівняти з механізмом хорошого аеробного навантаження. Він позбавляє від стресу, покращує роботу імунної системи та апетит, допомагає при діабеті та серцевих хворобах, вважають науковці [1, 2, 5].

Сміх відноситься до показників фізичного і душевного здоров'я, тому відсутність здатності сміятися разом з іншими людьми є тривожною ознакою, який говорить про перебування людини під гнітом хронічного стресу.

Про позитивний вплив сміху на здоров'я знали справдана. У Європі в середні віки говорили, що прибуття у місто бродячого цирку корисніше, ніж каравану з ліками [5].

Іммануїл Кант у книзі «Критика чистого розуму» писав, що сміх дає відчуття здоров'я, активізує всі життєво важливі процеси [5].

Фрідріх Ніцше радив: «Десять разів повинен ти сміятися протягом дня і бути веселим: інакше вночі тебе непокоїтиме шлунок, тому що він є батьком скорботи» [5].

«Сміх – найнадійніший засіб від усіх хвороб!» – любив повторювати Микола Гоголь [3].

Серйозне вивчення впливу сміху почалося ще в сімдесяті роки минулого століття в університеті Лос-Анджелеса, де досліджувалися можливості використання сміху при лікуванні людей.

Сміх – це чудовий засіб зняти стрес після напруженого робочого дня. У цьому переконаний і доктор Лі Берк з Університету Лома Лінда, Каліфорнія, який присвятив два десятиріччя вивченню впливу сміху на організм людини. Він запевняє, що підйом, який ви одержуєте від простого хихотіння, можна порівняти з викидом ендорфінів під час фізичних вправ [5].

Ще в середині 1990-х Берк виявив, що сміх сприяє утворенню так званих «природних убивць» – лімфоцитів, що виробляються організмом для боротьби з пухлинами. 1997 року доктор Берк проводив експерименти з пацієнтами, що страждали на діабет та серцеві хвороби.

У людини, яка сміється відбувається вібрація діафрагми, грудна клітка здригається, рухаються плечі, відбувається розслаблення м'язів спини і шиї. Крім того, розтягнення м'язів обличчя сприяє зніманню деяких видів головних болів. Крім того, відбувається активна вентиляція легенів, дихання оптимізується, що призводить до різкого поліпшення кровопостачання тканин і органів. Як наслідок відбувається поліпшення самопочуття людини і підняття його настрою.

Раніше сміх був невід'ємною частиною культури – як слов'янської, так і західноєвропейської. Тепер же старовинні звичаї забулися. І ми в своєму повсякденному житті зазвичай відчуваємо нестачу сміху. Брак позитивних емоцій – одна з причин розвитку депресії, поганого самопочуття, нездатності протистояти невдачам.

Цей оригінальний метод лікування завойовує все більшу популярність у всьому світі. У Франції навіть з'явилися школа сміхотерапії і кілька клубів любителів сміху. Їх члени не тільки сміються над хворобами в тісному гуртку, а й несуть сміх у маси. Сміхотерапія – один із найпопулярніших видів сучасної арт-терапії.

Про те, що сміх дає нам величезну кількість позитивних емоцій – ні для кого не секрет. А позитивні емоції – потужний стимул людському організму боротися з будь-якою недугою самотійно.

Сміхотерапія є найбільш розвиненою в США. Викладач психології Н. Казинс поклав початок цій науці. У нього був коллагеноз (хвороба кісток) – він уже практично не міг рухатися. Він прочитав статтю В. Фрая, що досліджував сприятливий вплив сміху на опірність організму хворобам, і вирішив спробувати: цілими днями дивився комедії. Через кілька тижнів у нього вже спостерігалось стійке покращення стану. А по закінченні 2-х років «сміхотерапії» він став нормальною людиною. Після цього він заснував дослідницький гелотологічний центр, який успішно функціонує дотепер.

1995 року з'явився новий різновид йоги – хасья йога – йога сміху, що поєднує в собі традиційні йогівські вправи на розслаблення і розтяжку з рухами, що імітують сміх. Родоначальником цього напрямку є індійський лікар М. Катару, який розробив дихальні та ігрові вправи, за допомогою яких людина набуває вміння сміятися легко і природно [3].

На початку XXI століття сміхотерапія набирає все більшу популярність, впроваджується в маси. Звернення до сміхотерапевтів та відвідування сміхотерапевтичних тренінгів перестає розглядатися як щось екзотичне. Сміхотерапія стає повноправним методом психологічної корекції поряд з психоаналізом, гештальт-психологією та іншими напрямками.

Якщо за кордоном сміхотерапія з'явилася в кінці 60-х років, у нашій країні до 2000-х років такого напрямку не було. У нашій країні теж є можливість отримати консультацію сміхотерапевтів або відвідати спеціальний тренінг. За допомогою цих занять можна вирішити багато психологічних проблем: розвинути комунікативні навички, навчитися

прощати образу, гармонізувати особисті відносини, подолати стрес, позбавитися від негативних емоцій: злості, роздратування, ненависті. Але навчитися сміятися не так вже й просто. Щоб виник природний сміх, під керівництвом психолога пацієнти виконують фізичні і дихальні вправи, що знімають напругу і стабілізуючі нервову систему, беруть участь у спеціальних іграх.

Гарний сміх – це солодка знемога, очищення, душевний підйом. Оздоровлююча і зцілююча дія сміху має під собою конкретну фізіологічну основу. По-перше, добрий сміх зміцнює імунну систему і активізує роботу внутрішніх органів; серцебиття частішає, і, відповідно, покращується циркуляція крові і дихання. Сміх підвищує рівень антитіл і білих кров'яних тілець, цим самим підвищується опір інфекціям. По-друге – сміх тренує краще за спорт. Двадцять секунд інтенсивного сміху на три, а то і п'ять хвилин подвоюють частоту серцебиття.

Дослідження вчених показують, що центр сміху перебуває в правій півкулі [2]. При сміху спостерігається переривчастий подих. Тому замість одного вдиху й одного видиху робляться три-чотири. Такий подих регулює фізичне й психічне самопочуття. Сміх діє на шкіру як гарний масаж. Верхні дихальні шляхи він прочищає навіть краще кашлю. Тому не даремно прадавні вважали, що звуки «ХА-ХА-ХА, ХО-ХО-ХО» виганяють хвороби.

Сміх і доброзичливість допомагають налагодити стосунки з оточуючими. Ми підсвідомо сприймаємо усміхнену людину позитивно. Про це писав ще знаменитий американський психолог Дейл Карнегі. «Посміхайтесь» – одна з основних його порад.

Варто зазначити, що ефективним вважається далеко не всякий сміх. Він повинен бути щирим і йти від душі. Отже, сміх поділяється на:

- сміх А (ха-ха) буде означати вислів задоволення і радості. Такий сміх є одним з різновидів здорового сміху;
- сміх Е (хе-хе) вважається заздрисним і висловлює презирство і зловтіху;
- сміх І (хі-хі) іронічний. Так сміються ті люди, яким є що приховувати;
- сміх О (хо-хо) – у ньому вловлюється критика, сумнів і протест;
- сміх У (ху-ху) висловлює прихований страх і боягузтво. Характерний для тих людей, які мають певні забобони і дуже бояться критики зі сторони.

Вчені виділяють три гілки сміхотерапії [3]. Першою з них з'явилася класична сміхотерапія, коли психолог проводить з пацієнтами заняття в різній формі, на яких люди посміхаються і сміються. Найчастіше це відбувається у формі бесіди, де всі присутні розповідають анекдоти, діляться якимись смішними випадками з життя, дивляться смішні фільми.

У рідкісних випадках використовується так звана «медична клоунада», коли медики влаштовують гумористичні вистави перед пацієнтами лікарень. І третя гілка сміхотерапії – йога сміху, мета якої – навчити пацієнта сміятися і посміхатися без жодних зусиль.

Під час виконання роботи ми провели дослідження зі студентами Лисичанського педагогічного коледжу (група у складі 25 осіб).

Ми поставили за мету вивчити наступне:

1. Визначити різновиди сміху за схемою: сміх А (ха-ха), сміх Е (хе-хе), сміх І (хі-хі), сміх О (хо-хо), сміх У (ху-ху).

2. Визначити, від чого більше сміються студенти (скоромовки, гуморески, клоунада, кумедні ситуації).

3. Які «сміхотаблетки» допомагають у скрутний момент?

В результаті дослідження з'ясували, що у групі студенти мають наступні різновиди сміху:

- «ха-ха» – 13 осіб;
- «хе-хе» – 8 осіб;
- «хі-хі» - 4 особи;
- «хо-хо» - 0;
- «ху-ху» - 0.

Можна зробити висновки, що 52% студентів від загальної кількості використовують сміх А (ха-ха), що виражає задоволення і радість. Студенти мають різновид здорового сміху. 32% респондентів використовують сміх Е (хе-хе), що характерно для людей заздрісних, презирливих, які виражають злостіху. 16% респондентів сміються (хі-хі), що виражає іронію. Так сміються ті люди, яким є що приховувати. Сміх О (хо-хо) та У (ху-ху) не використовують. Можна сказати, що у групі відсутні люди, які яскраво виражають сумнів або протест та немає студентів, які висловлюють прихований страх і боягузтво.

Також визначили, що найбільше студенти сміються з кумедних ситуацій, які відбуваються у групі.

В результаті опитування визначили, які ж «сміхотаблетки» найбільше допомагають у скрутний момент: погратися з домашніми тваринами, кумедні ситуації, приємні спогади та друзі, як позитивні «сміхотаблетки».

Висновки. На жаль, на даний момент не існує панацеї, здатної позбавити нас від усіх хвороб. Але ми можемо хоча б трохи допомогти своєму організму в прагненні бути здоровим і сильним за допомогою сміхотерапії.

Література

1. Вагин И. Научи себя смеяться / Вагин И. – М. : Академия, 2006. – 304 с.

2. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии / Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. – СПб. : ТЦ «СФЕРА», 2001. – 400 с.

3. Федій О.А. Естетотерапія. Навчальний посібник / Федій О.А. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.
4. Шишова Т. Л. О смешном всерьез: развитие чувства юмора у детей / Чтобы ребенок не был трудным. – М. : Лепта Книга, 2006. – 500 с.
5. Сміхотерапія [Електронний ресурс] : – Режим доступу до сайту : <http://jenskaya-logika.blogspot.com>.

Коптева Тетяна Сергіївна, Гурульов Дмитро Сергійович
«Сміхові» вправи в системі здоров'язберігаючих технологій

У статті розкривається значення сміхотерапії від стародавня до сучасності. Одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій є напрямок вправ зі сміхом. Як це не дивно звучить, але саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі задачі здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в навчальних закладах.

У наші дні користь сміху вивчає наука під назвою «геотологія», яка вже довела позитивний вплив сміху на фізіологічний стан людини. В ході виконання роботи розкрили історичний розвиток сміхотерапії; визначили основні методичні рекомендації щодо впровадження сміхотерапії; експериментально визначили у студентів різновиди та причини сміху, його вплив на організм. Визначили, що сміх – не тільки задоволення, весело сміючись, ми надаємо своєму організму потужну психофізіологічну допомогу. Сміхотерапія спрямована на повернення природного сміху, який знімає напруження в тілі, воно розм'якшується, і поступово звільняється від затисків і напруги.

Ключові слова: технології збереження здоров'я, сміхотерапія, стан людини, причини сміху, зцілення.

Коптева Татьяна Сергеевна, Гурулёв Дмитрий Сергеевич
«Смеховые» упражнения в системе технологий сохранения здоровья

В статье раскрывается значение смехотерапии. Одним из малоразвитых направлений здоровьесберегающих технологий является направление упражнений со смехом. Как это ни странно звучит, но именно «смеховые» упражнения позволяют выполнить все задачи здоровьесберегающих технологий, которые внедряются в учебных заведениях. В наши дни пользу смеха изучает наука под названием «геотология». В ходе выполнения работы раскрыли историческое развитие смехотерапии; определили основные методические рекомендации по внедрению смехотерапии; экспериментально определили разновидности и причины смеха у студентов, его влияние на организм. Определили, что смех – не только удовольствие, весело смеясь, мы предоставляем своему организму мощную психофизиологическую помощь. Смехотерапия направлена на

возвращение природного смеха, который снимает напряжение в теле, оно размягчается, и постепенно освобождается от зажимов и напряжения.

Ключевые слова: технологии сохранения здоровья, смехотерапия, состояние человека, причины смеха, исцеление.

Kopteva Tatiana Sergeevna, Gurulev Dmitry Sergeevich
«Funny» exercises in the system of health preservation technologies

The article reveals the importance of laughter therapy. One of the less developed areas of health-saving technologies is the direction of exercises with laughter. Strange as it sounds, but it is the "laughing" exercises that make it possible to fulfill all the tasks of health-saving technologies that are introduced in educational institutions.

Today, the use of laughter is studied by science called "geotyology". In the course of the work, the historical development of laughter therapy was revealed; defined the main methodological recommendations for the introduction of laughter therapy; experimentally determined the variety and causes of laughter in students, its influence on the body.

Determined that laughter is not only pleasure, laughing cheerfully, we provide our body with powerful psycho-physiological help. Laughter therapy is aimed at the return of natural laughter, which relieves tension in the body, it softens, and is gradually freed from clamps and tension.

Key words: technology of health preservation, laughter therapy, human condition, causes of laughter, healing.